

Los grupos terapéuticos nos permiten el primer movimiento a la acción para mejorar nuestra salud mental.

Asistir a trabajar en grupo con otras personas en el ámbito terapéutico nos permite aprender de nuestros compañeros, encontrar en ellos un reflejo para la recuperación.

Podemos encontrar aliento y motivación cuando nos sentimos derrotados.

A la inversa, cuando alguien no logra ver la luz ser nosotros quienes ayudamos.

Encontramos en estos espacios un lugar para la expresión de emociones y pensamientos.